

Vacaciones, niños y pantallas: Una advertencia para los padres

Las vacaciones han llegado y traen consigo el reto de entretener a los niños sin recurrir al uso excesivo de pantallas, como televisión, tablets, ordenadores, videojuegos y celulares. Aunque la tecnología puede ser un aliado, su uso excesivo se asocia a déficits en el desarrollo motor y cognitivo, problemas de sueño, ansiedad, dificultad para socializar y distorsión de la autoimagen. Además, el exceso puede causar daños oculares y afectar el desarrollo cerebral, impactando áreas vinculadas a la recompensa, autocontrol y salud mental.

La exposición temprana a contenidos digitales fomenta la adicción a la gratificación instantánea, perjudicando habilidades como la planificación, la resiliencia y la creatividad. Salir de este ciclo requiere que los niños desarrollen la capacidad de lidiar con la frustración y el aburrimiento, algo que el uso excesivo de pantallas inhibe.

¿Cómo hacer que el uso de pantallas sea más saludable?



Elige **contenido educativo** y apropiado para su edad.



Establece **límites de tiempo** y horarios fijos.



Brinda orientación acerca de la **seguridad en línea y comportamiento crítico**.



Fomentar **descansos cada 20 minutos** frente a la pantalla para cuidar sus ojos.



Promueve **actividades offline** como lectura, deportes y juegos al aire libre.



¿Cuál es el tiempo de pantalla recomendado, según expertos y la Organización Mundial de la Salud (OMS)?

Hasta 2 años	cero pantalla
2 a 5 años	máximo 1 hora al día, con supervisión
6 a 10 años	hasta 2 horas diarias, con orientación
11 años o más	uso moderado y consciente

▶ Presta atención a las señales de advertencia como dificultad para dormir, aislamiento, irritabilidad y disminución del rendimiento escolar significativo.



Consejos para reducir el tiempo frente a la pantalla durante las vacaciones:

- 1** Crea una **agenda variada** con actividades creativas (incluyendo, por ejemplo, el que los niños preparen sus propias comidas) y salidas.
- 2** **Involucra a los niños** en la elección de las actividades.
- 3** **Pon ejemplo:** reduce tú también el tiempo que pasas frente a la pantalla.

Para proteger a los niños y adolescentes frente al uso de la tecnología, es importante supervisar los mensajes y correos electrónicos con diálogo y consentimiento. Además, hablar de riesgos, fortalecer el pensamiento crítico y usar aplicaciones de control parental son estrategias útiles para garantizar la seguridad de los menores.

Durante las vacaciones y en el resto del año, es importante equilibrar el tiempo frente a la pantalla con la actividad de la vida real, promoviendo la conexión y la creatividad.

¡Tu hijo merece explorar un mundo más allá de las pantallas, empezando con pequeñas decisiones cotidianas!